

# ～4月より始まる新レッスン体験会～

3/5(月)より申込開始

## POWER ラディカルパワー

日程 3/21(水・祝)  
時間 12:15～13:00  
担当 荒井・武内(綺)  
場所 TAC2スタジオ  
定員 18名

バーベルとステップ台を使用した全身の筋力向上を目的とした「筋コンディショニング系」プログラムです。全身にまんべんなく刺激を与え、短期間で最大の効果を得ることができます。



## OXIGENO オキシジェノ

日程 3/21(水・祝)  
時間 13:15～14:00  
担当 常盤・武内(綺) 他  
場所 TAC2スタジオ  
定員 25名

ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳などの要素を取り入れ、ねじりや回旋運動を中心に柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め、身体の運動性、協働性を養っていきます。



## FIGHTDOO ファイドゥ

日程 3/25(日)  
時間 15:30～16:15  
担当 大河原・青柳  
場所 TAC2スタジオ  
定員 25名

キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに、有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるプログラムです。



## X55 エクストリームフィフティーファイブ

日程 3/21(水・祝)  
時間 17:00～17:45  
担当 横谷 利恵  
場所 TAC2スタジオ  
定員 20名



究極の55分間で抜群の全身シェイプアップ効果を発揮します。ステップ台と自重による負荷により、特に下半身を中心に徹底的に追い込んでいきます。高強度でありながらも時間を忘れて楽しめます。終わった後の達成感を味わいましょう！

4月より 月曜日 20:00～20:45  
水曜日 19:00～19:45

## UNIVERSAL YOGA EARTH アース

日程 3/21(水・祝)  
時間 18:00～19:00  
担当 武内(綺)  
場所 TAC2スタジオ  
定員 25名



禅の考え、日本の音(世界遺産の自然音、和楽器等)を取り入れた音・シンプルなヨガによる身体調整法を融合し、リラックスすることを目的としたマインドフルネスプログラムです。身体を緩め(調身)呼吸を深め(調息)心を整え(調心)ます。難しい動きはなくヨガ初めての方にもオススメです。

4月より 月曜日 20:55～21:40

★時間外利用可！参加費無料！NEWレッスンの体験お待ちしております★